市民研会員から寄せられた

2018 年 私のおすすめ 3 作品

締め切り 2019 年 2 月 12 日、到着順に掲載

● 杉野実

1◆　皆越ようせい・渡辺弘之『落ち葉の下の小さな生き物ハンドブック』（文一総合出版）

愛らしい生物の本を沢山作っているこの出版社、私は大好きなのですけど、ようやくここで本を紹介できることになりました。本書でとりあげる生物の範囲はかなり広く、「陸上の無脊椎動物ってこんなにいろいろいるのか」とおどろかされますが、ここでは特に印象的なもの 3 種のみをあげておきましょう。マダラコウラナメクジ。最大 20 センチになるそうです、ナメクジがですよ。中部から北海道までの東日本にいるようですが、見たことありますか。ワラジムシ。イドリウイルスに感染するとまっ青に変色するといいますが、そんなのも私は見たことないですねえ。そしてヤマビル。これは勿論見たことあります、一応自然観察が趣味ですから。でも本書にのっている卵嚢の、宝石みたいでなんとうつくしいこと、これは見のがしていましたねえ。まさに落ち葉の下の小さな「世界」、動物らも堂々と生きています、山の中だけでなく、都会のまん中においても。

2◆　『ランチパスポート船橋・市川版 Vol.5』（地域新聞社船橋支社）

自然観察とはうってかわった私の「都会的な？」趣味、それが食べ歩きです。本書は、「ランチ」とは別に「ちょい飲み」やスイーツの店も収録するなど工夫をこらしており、また、不二家レストランや石井食品のショップも偏見なくのせる姿勢にも好感がもてたのですが、本書について、私が一番おもしろいと思った点はまた別のところにあります。そもそも「ランチパスポート」の基本的なルールって、「掲載された店で、指定された時間帯に、指定されたメニューを注文する際に」本を提示してスタンプをおしてもらえば、割引がうけられるというものなのですけど、どうやらその基本ルールを守らない人も少なくなさそうなので

す。「ルールを守るように」との注意書きが、手をかえ品をかえ、本書のあちこちに出てきます。「ランチパスポートは実はビジネスモデルとして成功していない」ともいわれる理由はそれか、などと想像するのが楽しいのです。

3◆ ジェイダ・トルン監督『猫が教えてくれたこと』

最初にヒト以外の動物らの世界を紹介した本をとりあげ、つぎにきわめて人間くさい社会の事情を反映した本をとりあげ…最後にとりあげるのは、「人間と、人間以外の動物との関係を、考察した」ドキュメンタリー映画です。イスタンブールもいまや「現代的」都市になって、野良猫には少しずつ住みづらくなってきて、といったみかたが多いみたいですが、私がひかれたのは、街の人々の概略つぎのような発言です。「猫にとって人は神の代理。だから神が人をいつくしむように、人は猫をいつくしむ。」「猫は異星人みたいなもの。ことばで対話ができないからといって、猫の知能が人におとるとは思えない。」なんというか、「簡単に理解しあえないからこそ、それでも理解しあおうと、努力することを楽しむのだ」といった、雰囲気を感じるのですね。相手が人間でないからこそ、愛しあうよろこびが純粋に味わえる？！ということかもしれません。

● 吉岡寛二

私が読む本は新刊書が多いのですが、昨年は昔ベストセラーになった本もありました。また例年、施設を一つあげていますが、今年は近隣の奈良にしました。

1◆「スッキリ中国論－スジの日本、量の中国」（田中信彦著、2018 年、日経 BP）

大昔から、中国人の考え方や行動様式が全くわからなかったのですが、本の題名とおり非常にスッキリしました。中国は共産党による一党独裁国家ですから、中国政府と、中国人個人とは全く別物として理解する必要があるということです。中国国家は中国国民の意見を代表しているわけではないし、中国国民が非常識というわけではないということが良くわかりました。昨年読んだ本の中では、ピカ一でしたので推薦します。

2◆「バカの壁」（養老孟司 著、2003 年、新潮新書）

養老孟司氏の講演を聞きに行く機会があったのですが、「方丈記」の有名な一説から話を始められたので興味を持ちました。方丈記や平家物語の有名な書き出し部分には「全くその通り」と思っているからです。超ベストセラーになった「バカの壁」のことを思い出して購入して読みました。400 万部も売れたそうですが 119 刷になっているので、その後も継続的に

売れているのかもしれません。
ただし、市民科学研究室の方々は共感されない気がしています。私自身は同感なことが多いのですが、科学的ではないですからね。

3◆正倉院展（奈良国立博物館）

毎年、10 月下旬～11 月上旬に 2 週間ほど開催されます。正倉院に収められている宝物のごく一部分が毎年公開され、公開されたものは 10 年間は公開しないらしいので、同じものを見る可能性は非常に小さいでしょう。私が興味を引いたものは、奈良時代の官吏が借金をしているという証拠文書の展示でした。当時から借金というものがあって、しかも金利は「月一」程度だったようです。「十一」に比べるとマシですが、そのあたりが普通だったのでしょう。

● 橋本正明

1◆ 多森サクミ著『発酵いらずですぐおいしい かんたん米粉パン』 立東社 2018

ここ何年にも渡って我が家では米粉を使った料理を実践しようと試みてきた。…と書くととても聞こえがイイが、実際のところは我が家では小麦が食べられないのである。（理由については伏せさせて頂きたい。）この２～３年になってようやくグルテンフリー（ダイエット）の流れから米粉のレシピやレシピ本を散見するようになり、その中でたまたま手に取って良さげなレシピが載っていたのが本書であった。

正直なところ、単純にパンをパンとして考えると小麦粉の優位は揺らぎ無い。ふんわりした食感や味、トーストの香ばしい匂い。しかし、本書はここで全く異なる観点から米粉の優位性を説く。それは【発酵いらずだから失敗しにくい】、【発酵させないから手軽】というパン作りとしては逆転の発想で米粉の利点をアピールしている。つまり、無理に小麦粉のパンのコピーを目指すのではなく、【手軽で美味しい米粉の料理】を目指せばイイのだ。
それでも米粉パンはクリアすべき大きな目標ではある。やはりまずは米粉パンに挑戦だ。

しかしレシピ通り作っているはずなのになかなか上手く米粉パンが焼き上がらず何度も何度も苦心した。「やっぱり何かコツが有るんじゃないか！？」と憤ったものの、よく考えてみると【それでイイ】のだ。【簡単に誰でもできる】のであれば、それはとうの昔に実現されていたであろうから。単純にコトバにできない【コツ】は伝えるのが難しい、それは何度も何度も苦心して自分なりのやり方で見つけるのでもイイのだ。

そう、いま我が家では米粉パン作りの【守】から【破】の段階に突入しつつある。

さて…、今度はどのページの米粉料理に挑戦してみようか。

2◆ 河合雅司著『未来の年表　人口減少日本でこれから起こること』
『未来の年表２　人口減少日本でこれからあなたに起こること』
（講談社現代新書 2017／2018）

ここには、「もし、たら、れば」の話題でありながらやけに現実味を伴った数字と予測が並んでいる。しかもそれらは我々にとって『不都合な』真実である。しかも１では世界で先陣を切って人口減少社会へと突入しつつある日本のこれからを、２では更に具体的に踏み込んで我々のこれからの日常生活がどう変わるかを極端なタッチで描き出している。そしてそれらの一部は既に現実と成り始めている。幾つかの例を挙げるなら、【2024 年３人に１人が６５歳以上の超高齢者大国へ】、【2035 年未婚大国の誕生】、【伴侶を亡くすと自宅が凶器と化す】、【食卓から野菜が消える】、【ネットで買った商品が一向に届かない】、etc.…。

これら数字や予測たちの羅列はある意味ホラーである。リアルであり、凄味がある。勿論この全てがそっくりそのまま実現するとは著者も考えてはいないようだが、どこまでがどのように実現してしまうのか考えれば考えるほど空恐ろしくなってしまう。

だが、むやみに恐れることは無い。予想できる未来はその危険を看過したり無視しなければ、それを避けたりリスクを軽減出来る筈である。その為にも是非この２冊の書を読むことをお勧めしたい。但し、虚飾症のおぼっちゃまとそのオトモダチや取り巻きたちには、とても直視出来ない数字であることは間違いなさそうではあるが…（笑）。

３◆ 山家公雄著『北米大停電』日本電気協会新聞部 2004

これは 2003 年 8 月 14 日に発生したアメリカとカナダの一部を含む五大湖周辺域を震源とした大停電を取り扱った書である。実はこの本は数年前からエネルギー問題について調べていて、何度も手に取って買おうかどうしようか迷いに迷っていた本であった。しかしやはり私にとってこの本は因縁浅からぬものであった。と言うのも、昨年の北海道胆振東部地震の影響により『私の実家が停電してしまった』からである。正確には【北海道のほぼ全域がブラックアウト】してしまい、実家で在宅酸素療法していた父の命が危機に曝されたのである。この忌まわしい自然起因人災に依り、私にとってエネルギー問題は終生追わなくてはいけない問題なのだと痛感させられ、改めてこの本の重要性について思い至ったのである。

この本は 2004 年に刊行されているが、その内容は 10 数年経過した今以て尚、幾つかの非常に重要な点を炙り出している。その経験が今回の北海道では生かされなかったが、これは他人事では無い。全世界で急速に普及が進む再エネを出力抑制し、出力硬直的な原発を稼働させ続けること『最後まで動かされているデカイ物が急に停まったらどうなるか』こそが【新たなブラックアウトの危機】であることを我々は認識すべきである。その認識を得る為にも一読の価値がある書としてお勧めする次第である。

● 白井基夫（医療生協さいたま・広報課）

1◆朝比奈隆の映像記録の購入

『ブラームス交響曲・協奏曲全集』

（新日本フィルハーモニー交響楽団、1990 年のライヴ、キングインターナショナル）

『最後のベートーベン交響曲全集』

（大阪フィルハーモニー交響楽団、2000 年のライヴ、NHK クラシカル）

ともに、昨年、中古音盤販売店の店頭で購入。想定よりは安価だったので、思い切って。前者は、朝比奈歿後 10 周年記念の特別企画。映像監督は実相寺昭雄。後者は、亡くなる前年の記録。朝比奈は 1908 年生まれであり（かのカラヤンと同じ）、2018 年は「生誕 110 年」の記念イヤーだった。

朝比奈は、偉大な指揮者である。世界レベルの指揮者である。世界のトップ 5 に入るスーパーオーケストラであるシカゴ交響楽団の支配人・ヘンリー・フォーゲルは来日時、朝比奈隆が指揮するリヒャルト・シュトラウス作曲「アルプス交響曲」を聴いて驚愕し、朝比奈を招くことになった。シカゴでの演奏会が実現したのは、朝比奈が 88 歳のときだった。朝比奈は海外でも、ベルリン・フィルハーモニー管弦楽団を含む 60 程度のオーケストラに客演している。

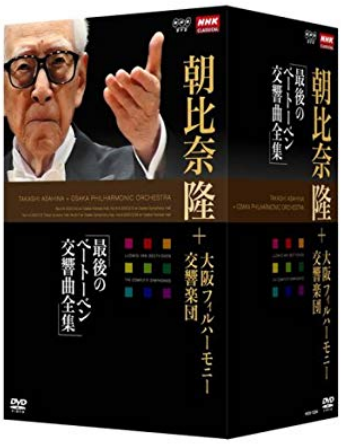
朝比奈のつくる音楽は、腹にくる。音楽を聴くことによる感動とは、単なる音楽面だけではすまないことがわかる。朝比奈が振るベートーヴェンやブラームスを視覚もとおして経験すると、人の生き方やあり方というものを問いかけてくるような気がする。朝比奈はオーケストラにうまさ（技術）を第一に求めなかった。いわく「一生懸命、大きな音で」。

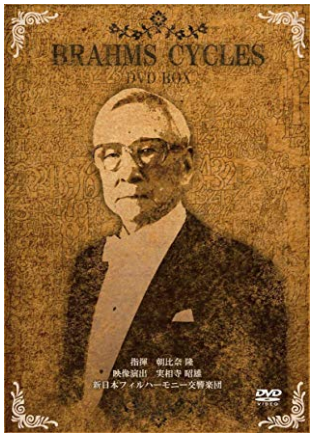
朝比奈の実演に接した機会は数回しかなかったが、これらの映像によって、自分のなかの朝比奈がいまでも生きており、勇気や希望を与えてくれること実感できるのだ。当然ながら、演奏それ自体も、高潔かつ気宇壮大。細工をせず、正面から真摯に作品に向き合っていることがはっきりわかる。

ヘンリー・フォーゲルの回顧から。「1994 年、私が朝比奈隆をシカゴ交響楽団に招くことを決意したとき、当時私はオーケストラの総裁であったが、音楽監督バレンボイムを説得する必要があった。彼は朝比奈がどんな指揮をするか、まったく知らなかったので。私が朝比奈のブルックナー交響曲第 8 番のレコードをかけると、バレンボイムは即座に承諾した。そして、優れて観察力の鋭いコメントをした。朝比奈はフルトヴェングラーのリハーサルに立会い、彼と話をしたことがある、と私が言うと、バレンボイムは『実のところ、彼の指揮は私に、同時期だけれど、別のドイツの巨匠・クナッパーツブッシュをより強く思い起こさせる』と答えた」

なお、朝比奈は、「満洲国」で満洲映画協会理事長だった甘粕正彦と会っている。そして、ハルビン交響楽団を振っている。当時のこのオーケストラは、革命から逃げてきたロシア人、

迫害から逃げてきたユダヤ人など、世界中からメンバーが集まっていた。





2◆ クラ懇の立ち上げ

クラ懇は「クラシック音楽懇話会」の略称と、個人的には考えているが、定かではない。
9 月の第 1 回は市民研の事務所を借り（使用料を払い）、上田代表をまじえ、友人たちと私を含めた計 5 人で開催した。音盤や映像が再生できる環境も、語り合うための大きなテーブルもあり、ねらいどおり実に好都合だった。
上田さんがクラシック音楽ファンであることは知っていたが、フランス歌曲を歌った経験まであるとは知らなかった。友人たちもこの分野にたいへん精通しているが、「もっとこっちのほうがいい演奏だ」「これを知らなきゃダメだ」などと、否定的な意見がまったく出ないのがいい。クラシック音楽ファンには、うっとうしい説明好きが多くいて閉口しがちだが。明るく、楽しく、じっくり語り合い、知らない演奏家や音盤に出会うことができる。自分の世界が広がっていく、たしかな手ごたえがある。あとは、カネと時間との相談だが。
第 1 回は、昼からスタートし、夜は居酒屋に場を変えておしゃべりを続けた。第 2 回は今年 1 月、テーマは「ピアニスト」だった。第 3 回は 3 月の予定、テーマは「歌手」。
現状では、なんとなくテーマを決める方向になっている。会の名称もなんとなくそうなっているだけだし、定期的にではなく、みんなの都合がよいタイミングでなんとなく集まっているというゆるさ。昨年、感動的な演奏会はいくつもあったが、クラ懇こそ最高に楽しいひとときだった、と言いたい。上田さんをはじめ、ほかのメンバーにとってもそうだったに違いない。ね、上田さん！

3◆ ジェイコブ・ソール（著）／村井章子（訳）『帳簿の世界史』（文春文庫）

文庫化されるのを待って買った。

歴史上、なぜ、会計は「透明化」されなかったか。会計やその監査が機能しないと、国家や会社の破綻に結びつくにもかかわらず。そして、複式帳簿というしくみこそが、資本主義を誕生させる基盤になった。

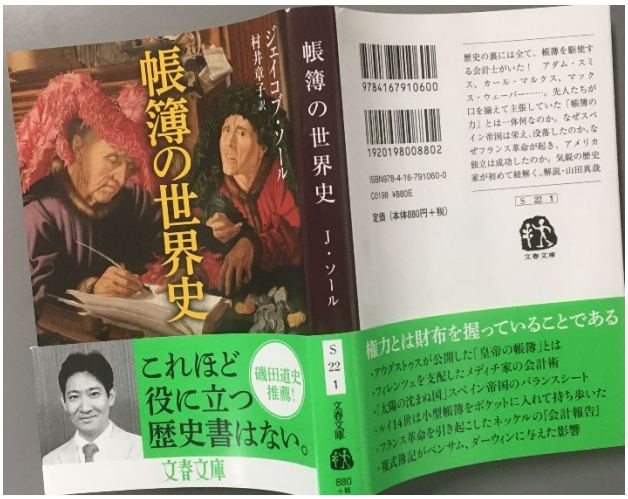
フランス革命は、ずさんな会計の実態（膨大なムダ遣い）が暴露されたことがトリガーになって起きた、という話は、特におもしろい。また、ウェッジウッドの繁栄の裏には、原価計算による費用対効果の考え方があった。

もともと会計史（資本制社会の源流の探索、保険会社の成立などにからんで）には興味があり、関連書籍は読んできたが、すべて専門書だった。文庫にまでなって、たいへんに喜ばしいことだと思っている。

目次を紹介しておく。

序章：ルイ一六世はなぜ断頭台へ送られたのか
第 1 章：帳簿はいかにして生まれたのか
第 2 章：イタリア商人の「富と罰」
第 3 章：新プラトン主義に敗れたメディチ家
第 4 章：「太陽の沈まぬ国」が沈むとき
第 5 章：オランダ黄金時代を作った複式簿記
第 6 章：ブルボン朝最盛期を築いた冷酷な会計顧問
第 7 章：英国首相ウォルポールの裏金工作
第 8 章：名門ウェッジウッドを生んだ帳簿分析
第 9 章：フランス絶対王政を丸裸にした財務長官
第 10 章：会計の力を駆使したアメリカ建国の父たち
第 11 章：鉄道が生んだ公認会計士
第 12 章：『クリスマス・キャロル』に描かれた会計の二面性

第 13 章：大恐慌とリーマン・ショックはなぜ防げなかったのか
終章：経済破綻は世界の金融システムに組み込まれている



● 孝本乃子

1◆ 映画　『ゴッホ 最後の手紙 (Loving Vincent)』

イギリスとポーランド合作のゴッホ油彩画タッチのアニメーション・サスペンスです。
昔から大好きなゴッホ(私の職場はゴッホカラーの黄色と青色の個室を作ってしまいました！)については、手紙や絵のさまざまな解説から、彼の死因は自殺のはずがないと信じてきましたが、この映画のテーマがまさにその謎解きでした。
96 分間があっという間で、油彩の美しさに魅せられながら、私は、やはり自殺のはずない！と再確認してしまいましたが、さて。真実はいかに？！
ゴッホは至上最高の孤高の画家です。
精神疾患ではなく、この時代の向精神薬や麻酔薬の過度な投与による錯乱ではなかったのかと感じます。

2◆ 絵画　田中一村　『不喰芋と蘇鉄』(絹本着色)

奄美大島で一人暮らしをして絵に取り組み画商にも作品を売らなかった天才画家の実物はあまりの迫力で息ができなくなりました。緻密な筆さばき、色彩が、見た者を理想郷にいるかのような空気に包んでしまいます。
彼の不器用な生き方、不意な死に方が神がかって感じられました。

3◆ 歌　「カンザキイオリ『命に嫌われている。」

何年間も塾漬けの小６生の息子たちが「メッセージくるわぁ」「わかるなぁ」「えーなぁ」と聴いていました。
日本の子供たちは可愛そうだと胸が痛むのは私だけでしょうか・・

● 中田哲也

1◆ 藤原辰史『稲の大東亜共栄圏』（2012.9、吉川弘文館）
http://www.yoshikawa-k.co.jp/book/b102877.html

本書では、20 世紀前半に日本が植民地支配を強めていく過程で、品種改良が植民地統治に重要な役割を果たしたことが明らかにされています。

主要農作物種子法の廃止をめぐって、多国籍企業により種子が支配されるのでは等と懸念する声が上がりましたが、その「種子を通じた支配構造」のひな形が戦前の日本にみられるというのです。

その象徴として、寺尾博（農林省農事試験場長、当時）の「我が国においては、稲もまた大和民族なり」という言葉が引用されています。寺尾らによると、日本の稲は高品質だけではなく強靭で、植民地の品種や西欧の小麦に比べて「優越する種族の感じも否めない」とのこと。

中央集権的な「官営育種」によって生まれた品種である陸羽一三二号（宮沢賢治の詩にも出てきます。）や「農林一号」は、植民地の農村に提供する農業技術のパッケージの先発隊・司令塔としての役割を果たしました。育種学は、日韓併合や大東亜共栄圏の建設に貢献したのです。

また、これら品種は高い耐肥性（施肥量が多いほど収量が増加する）という特性を有していました。これら品種の普及を図るために朝鮮半島に進出して化学肥料工場を建設した日窒コンツェルンの中核企業は、後に水俣病の原因企業となったチッソです。また、化学肥料の製造工程は火薬製造と共通しているとのこと。

著者は、これらの状況を「エコロジカル・インペリアリズム（生態学的帝国主義）」と呼びます。

そして、その構造は今も変わっていないとし、「種子の一極集中に対して抵抗を続ける人びとに、本書の言葉が一つでも多く届くことを祈りたい」という言葉で本書を締めくくっています。

2◆ 小松理虔『新復興論』(2018.9、ゲンロン叢書)

https://genron.co.jp/books/shinfukkou/

東日本大震災と原発事故による被災が今も継続している「福島」の復興について、心に引っかかりを感じている人にとっては必読の書です。

潮目の地・いわきの歴史と宿命、アート、障害福祉などの広範な観点から復興（イコール地域づくり）が語られており、400 ページ近い大著ですが文章は平易かつ明晰で、非常に読みやすい本です。

小松さんは食品メーカーに勤務する「当事者」だったこともあり、食についても多くのページが割かれています。

原発事故（放射能汚染）は、福島の農水産物や食品を「食べる／食べない」という大きな社会的分断を生んでしまいました。

食べることとは「生きることそのもの」であり「先人の知恵や文化、地域をまるごと体内にとり込むという行為」である以上、食を巡る分断は、生（活）を巡る分断でもあったとします。

悪質なデマや差別的な発言に対しては、かつて小松さんは怒りをこめて SNS 等で「当事者づらして無知や理解不足を叩いた時期」があったそうです。

しかし、やがて「商品を選ぶ権利は誰にでもある。農薬や添加物などのように放射能を『避ける』という行為自体は差別とは言えない」と考えるようになりました。

そして、科学的に正確な情報を発信することを大前提としつつ（小松さんは「うみラボ」で独自にデータ収集を続けておられます)、「正しい情報だけでは人は動かない。自分が楽しんだり食を満喫することが、結果的に福島の正しい理解を促し、差別的な言説を減らす」ことに思い到った時、小松さんは「気持ちがだいぶ楽になった」そうです。

正しさをぶつけ合わせるのではなく、違う判断をする人とどのように対話するか。いかに多様な選択を受け止めるか。

福島の食を巡る小松さんの論点は、私たちの社会がいかに多様性を受け容れていくかという大きなテーマにもつながっているのです。

［参考］

ゲンロン『新復興論』特別イベントの模様（拙ブログ)。

http://food-mileage.jp/2018/09/06/blog-133/

3◆ 寮 美千子『空が青いから白をえらんだのです－奈良少年刑務所詩集－』(2011.5、新潮文庫)

https://www.shinchosha.co.jp/book/135241/

著者は 1955 年東京生れ。外務省勤務、コピーライターを経て 1985 年に毎日童話新人賞

を受賞し作家活動に。2005 年には小説『楽園の鳥カルカッタ幻想曲』で泉鏡花文学賞を受賞されています。

2006 年に奈良市に移住。ある日、煉瓦造りの壮麗な建物に惹かれて奈良少年刑務所の「矯正展」を訊ねました。そこで展示されていた受刑者の詩や絵の気真面目さや繊細さに、寮さんは心を捕らえられたそうです。

この時のことがきっかけとなり、翌年から、特に対人関係に問題を抱えた受刑者を対象にした「社会性涵養プログラム」の講師を務めることになりました。

このプログラムにおいて、寮さんは、童話や詩を通じて抑圧された感情を掘り起こして情緒を耕そうという授業（月 1 回、1 時間半、6 ヶ月）を担当しました。

その内容は、自分で詩を書くという宿題を出し、本人がみんなの前で朗読して感想を述べあうというものでした。この授業によって、最初の頃は挨拶さえ十分にできなかった少年たちは、魔法のように変わっていったそうです。

この詩集は、このプログラムから生まれた作品を中心に編集されたものです。

冒頭に置かれたのが「くも」。「空が青いから白をえらんだのです」という一行詩です。

普段、あまりものを言わない子だった A くんは、この自作の詩を朗読したとたん、堰を切ったように語り出したとのこと。

「今年はおかあさんの七回忌です。おかあさんは病院で最期に『つらいことがあったら、空をみて。そこにわたしがいるから』と言ってくれた。おとうさんはいつも体の弱いおかあさんを殴っていたけど、ぼく、小さかったから何もできなかった」

空にいるおかあさんがみつけやすいように、自分は雲のような白い色を選んだという詩を聞いた教室の仲間たちは、次々と手を挙げ、感想を語り始めました。

「この詩を書いたことが、A 君の親孝行やと思いました」等々。

自分の詩がみんなに届き、心を揺さぶったと感じた A くんの表情は、晴れ晴れとしていたそうです。

寮さんは、「ほんとうの意味での更生が始まるのは、社会に戻ってから。一般社会が元受刑者を温かく迎え入れることが必要。刑務所の門を出た少年たちが、二度と刑務所に戻ってきませんように」と訴えられています。

［参考］

寮美千子さんホームページ「ハルモニア」

http://ryomichico.net/

注：

上記の 3 冊を含め、個人的に月 2 回配信している拙メルマガ「ほんのさわり」欄で、オススメの本を紹介させて頂いています。

http://food-mileage.jp/category/br/

● 瀬川嘉之

いずれもさほど目新しいことが書いてある作品ではありません。
しかしながら、いちおうおすすめです。

1◆山本義隆『近代日本一五〇年――科学技術総力戦体制の破綻』 岩波新書、2018 年

事は 150 年前から始まったということになっていますけれど、実はもっと前からでしょう。征服されないように富国強兵？征服される恐怖って何か子どもっぽい感じがします。征服する側の身になって征服後の統治を考えたら、よほどの意味がないと。子どもだから保護してあげようとか？じゃ、こっちが大人になろう。大人になるって大人みたいな人の真似をすることだとしたら、維新の意味も納得だけど、あんな大人にはなりたくないな、と思うのも大切。植民地帝国の英国も資本主義帝国の米国も軍国としての命運が尽きていこうとする今、世界はどこへ向かうか。

2◆ 高木仁三郎著、佐々木力編『高木仁三郎　反原子力文選』未来社、2018 年

佐々木力さんは東大をパワハラ加害者として追われました。被害者が訴えたのも、佐々木さんを快く思わない勢力があったのも確かなようです。人間と人間の社会はかくわかりがたく、その歴史となればますます。
高木さんはこう書いています。「反原発に生きることは、苦しいこともありましたが、全国、全世界に真摯に生きる人々と共にあることと、歴史に大道に沿って歩んでいることの確信から来る喜びは、小さな困難などをはるかに超えるとして、いつも私を前に向かって進めてくれました。」

3◆ 武田純一郎編著『ICAM INNER WORLD　腸管感染』
発行アイカム、発売丸善、1998 年

市民研の上映会でアイカムからいただいた写真集です。実はウサギなんだそうですけれど、子どものとき眺めていた図鑑のように、自分の体の中がこんなふうになっている実感は少しもありません。しかも腸管だけですからほんの一部。死んだらあっという間にすべてが止まり、すべてが消える。生きているとはどういうことなのか、見るように考えていると眠くなります。

● 角田季美枝

1◆『その女、ジルバ』第 1 巻～第 5 巻

有間しのぶ、小学館（ビッグコミックス）2013 年～2018 年

2018 年のおすすめ NO.1 である。ようやく完結したので紹介できる！

職場のリストラで人生をあきらめかけた主人公の笛吹　新（うすい・あらた、第 1 巻では 40 歳）が、ひょんなことから飛び込んでアルバイト先になる「BAR OLD JACK　&　ROSE」。そこは、なんと平均年齢 70 歳以上のホステスたちが大活躍。

新(見習いホステス名はアララ）が人生への希望を取り戻してバー専属のホステスになるプロセスを軸に、常連客へのおいしい食事やダンスでのもてなしぶり、バーの伝説のママ・ジルバや個性豊かなホステスたちの人生を通して日系ブラジル移民史、戦後日本の裏社会が描かれる。また、新は福島・会津出身で、東日本大震災で被災した家族や福島の状況も語られる。第 5 巻の最後のコマはアララの新しい恋の始まりを予感させるもので、読んでいるだけで胸がときめく。

重い話題満載なのだが、いまは亡きママ・ジルバ、ホステスたちの魅力は半端ない！　酒もダンスもできないが、常連になりたい！　2013～2018 年はいろいろありましたが、この漫画を読むといつも元気が出ました。ありがとう!!

2◆『されど愛しきお妻様　「大人の発達障害」の妻と「脳が壊れた」僕の 18 年間』

鈴木大介、講談社、2018 年

タイトルからはわかりづらいが、発達障害のお妻様と高次脳機能障害の夫（本書の著者）の家庭改革が、本書の中核の内容である。

1973 年生まれの著者が、発達障害の女性と職場で出会い（1998 年）、同棲 5 年後で結婚、その後 13 年半。その間に妻は悪性脳腫瘍（もっとも悪性度が高い膠芽腫）で緊急手術（2011 年）、夫は脳梗塞を発症して（2015 年）、高次脳機能障害を抱える。

夫は発達障害の女性を支えるために会社づとめをやめ、フリーランスのライターとなり、社会的弱者をターゲットとした取材記者をつとめて、発達障害についても多く取材していた。他の人よりは知識も経験もあったわけである。しかし、自分が高次脳機能障害の当事者になるまで、発達障害の妻がどのような気持ちなのかをまったくわかっていなかったと悟る。それを妻に伝えたら帰ってきた言葉が、「ようやくあたしの気持ちがわかったか」。

妻の発達障害の経緯、夫の仕事と生活両立のふんばり、そして妻の脳腫瘍緊急手術、自身の脳梗塞、高次脳機能障害の経緯が書かれているが、本書の中核の内容は、冒頭に紹介したとおり、いままで夫が担ってきた家事を話しあってどのように「がんばる量」を平等にしていったのかというプロセスである。

発達障害も高次脳機能障害ともに見えづらい障害である。人によって症状も違うし本人が不自由であることがわかりづらいのだ。なので、ともによく浴びせかけられる言葉が「な

んでできないの？　不自由には見えないよ」。

著者は自身の回復のプロセスで考えを深め、「不自由を障害にするのは環境」という気づきにたどりつく。著者の挙げる以下の例はすごくわかりやすい。

足が不自由な人はゆっくり歩く。まわりの人もゆっくり歩いていれば、その不自由は障害にならない。しかし、多くの人が 10 分で 1 キロ歩く環境であれば、その人の不自由は障害になる。

「不自由を障害にするのは環境」は、制度などの社会改革も必要で複雑なので、時間がかかる。そこで、本書では家庭でできることを紹介している。ただ、それを支えている価値観を見直すことは誰にでもできるはずだ。たとえば、なぜ通勤時、せかせか歩かないといけないのか？と考えてみたらいいだろう。

著者らの家事改革の出発点は「なんのための家事なのか？　僕は何のために家事をしてきたのか？」と、深くふりかえること。そして、話しあって家事に対する「憲法」を策定し、試行錯語しながら、共同で行うこと、それぞれが行うこと、いままでやってきたけどやらなくてすむことなどを見つけている。それは家庭が合意にもとづいた他人の共同生活の場だから、二人の努力でなんとかできることなのだ。

もちろん著者らの家庭改革は、子どもがいない、夫が自宅を事務所にしている、夫が脳梗塞で倒れる前に貯金する努力をかなりしていたなど、個別の事情によるところが大きいものなので、同じことを誰もができるわけでもなないし、著者はそれを奨めてもいない。しかし、発達障害や高次脳機能障害をかかえていない人にも、家庭改革の方法は、社会的弱者をつくらないためにも、ジェンダーや現在の日本の産業特性を考えるにも非常に参考にできる。

著者の文体は軽妙で、お妻様と夫のやりとりの風景が見えてくる。ここまで書いてしまっていいの？と感じるぐらいプライベートな事情も書かれている(お妻様の許可を得ている！)。一方、お妻様の背景にある発達障害や精神病の治療の事情についても丁寧に説明されている。なお、著者の脳梗塞治療や回復プロセスに焦点をあてた別の本も刊行されている(『脳が壊れた』、『脳は回復する』。ともに新潮新書)。本書で若干はしょられている、夫の高次脳機能障害からの回復や社会生活への復帰を知ることができる。併せて読むと、本書の内容をより深く理解できるだろう。

3◆ 『安楽死を遂げるまで』

宮下洋一、小学館、2017 年

2018 年はなぜか安楽死についての作品に複数出会った。その中で、本書はもっとも安楽死についての内外の事情を歩いて迫った内容で、考えさせられた。

著者は 1976 年生まれで 18 歳で単身アメリカにわたり、大学生活をアメリカ、スペインで送る。その後、フランスやスペインを拠点にジャーナリストとして世界各地を取材して著作を発表している (テーマは不妊治療、外人部隊など)。本書は安楽死や尊厳死をテーマに、

スイス、オランダ、ベルギー、アメリカ、スペイン、日本を歩き、医師、自殺幇助団体、自殺幇助を望む人々、子どもなどの家族が安楽死をした人々などに話を聞いている。また、許可を得て自殺幇助の現場にも立ち合っている。

安楽死に対して懐疑的だった著者が取材するうちに、自身の考え方がゆらぐところも余さず筆を進めている。そして、つきあたる結論が欧米人と日本人の価値観の違い、ひいては社会の違いである。

死生観は文化、とくに宗教や家族に対する考え方と深く関係している。著者が主に回ったのは安楽死や自殺幇助が合法化されている先進諸国といわれる国々が中心だが、これがアジア、アフリカ、ラテンアメリカだとどうだろう。なぜ先進諸国で安楽死や尊厳死が問題になるのだろうか。ひとつには食糧事情、医療技術、社会保障政策などで平均寿命が延びたことがあるだろう。また、少子化や一人親家族など、家族形態の変化もあるだろう。

今年（2019 年）のお正月、若手研究者約 300 人に「2050 年の将来」について行ったアンケート調査結果が紹介されていた。その中で日本人の平均寿命は平均寿命の最多回答は 150 歳、死因の最多回答は自殺という内容に驚いた（「衰えない『肉体』　TECH2050　新幸福論　2」、『日本経済新聞』2019 年 1 月 3 日）。この「自殺が多い」という結果に、安楽死、尊厳死、自殺幇助について、日本では議論が進むようになるだろうか、懸念が湧いた。

調査結果の詳細が不明なので、自殺を選ぶ理由がわからないが、もし、「人さまに迷惑をかけたくない」がもっとも大きな理由であれば、2050 年の日本社会はいまよりもっと孤立化が進んでいるのかもしれない。

本書の著者は自分の考え方を読者に押し付ける気持ちはないという。しかし、終末期の闘病記などを読むと「良く死ぬのは良く生きること」という気持ちがよくつづられている。家族や自分の死に方や終活が身近になる人にはぜひ読んでほしいと思う。

● 上村光弘

1◆『考える障害者』

ホーキング青山著、新潮新書 746、新潮社、2017 年

2018 年のもっともおすすめは『考える障害者』。著者のホーキング青山はお笑い芸人で電動車椅子に乗っている障害者であり、障害者の施設の経営者でもある。本書は、障害者に関するあらゆることを、障害者だけではなく健常者側からも見ている点が良かった。たとえば「障害」表記について。著者は「障がい」「障碍」を使わないで「障害」を使う。

障害者が世の中でなかなか受け入れられないのはなぜか。第一に健常者との接点がない、第二に善意の人が社会との壁になっていると分析している（17 ページ）。私は正しいと感じた。特に「善意の人が社会の壁となっている」という点。たとえば、私自身の体験であるが、

コンサートで車椅子席があるが、けっこう後ろの席だったりすることがある。それは、車椅子の人への配慮（＝善意）なのだろうが、結果的に良い席ではないので、なぜここにすわらされるのだろうと気になって、コンサートを楽しめなかった。

また、障害者について接点がないことについてだが、障害者になってみて感じたことは「障害者に会わない」。会わない日常であれば、障害者とどうつきあうのかわからない、よって配慮して障害者を避けようとするのではないか。

本書は総花的に書かれているが、身体障害者がふだん感じていることの一端を知るのに、とっつきやすい良い本と思った。

２◆『新しいリハビリテ―ション：人間「復権」への挑戦』

大川弥生著、講談社現代新書 1706、講談社、2004 年

著者は国立長寿医療研究センター老人ケア研究部部長でリハビリテ―ション医(執筆当時。現在は国立研究開発法人産業技術総合研究所 ロボットイノベーション研究センター招聘研究員)。

リハビリテーションとは本来「人間らしく生きる権利の回復（全人間的復権)」という意味であり、生活と人生をより良いものにすることが目的である。自分が将来したい活動の設定が大切で、それをしないとどんどん怠けてしまうと、似たようなことをいっている (88 ページ)。

たとえば、車椅子が歩行不能を生み出していると指摘する。障害者自身、車椅子のほうが楽なので使ってしまう。しかし、それは歩く機会を自分から捨てていることなのである。安易に車椅子に乗らないということを痛感した。

最近、リハビリ医に奨められた CIMT（constraint-induced movement therapy の略；脳卒中患者の上肢に対する非麻痺側上肢抑制療法）がこの考えと近いかもしれない。マヒした手を使わないと使わなくていいと脳が学習してしまって、使えなくなるというのだ。とにかく使えない手を動かすように使える手を強制的に拘束して（たとえば、使える手にミトンをはめる)、マヒしている手を動かすように仕向ければいいと、アドバイスされた。しかし、すでにこのアドバイスを受けて 1 か月強立つが、やれていない。だって使わない手は使わないほうが楽だからだ。楽にあらがうのは実にむずかしい。

「リハビリは長くつづければいいというのは誤解」(209 ページ）という点も気になった。機能維持のために訓練が必要と思いこんでしまい、前向きに生活することから目を背けて訓練人生を送ることになってしまうというのだ。「専門的なリハビリテーションは、必要な時にすばやく集中的に対応し、短期間に効果を上げて終了し、必要な時にはまた行うというように、もっとメリハリのあるものです。」(210 ページ)いろいろな人から「リハビリは一生やれといわれている」ので、非常に気が楽になった。

ただ、いつリハビリをやめていいと決めるのかはわからない！　リハビリは人によって意見が異なるし、奥が深そうだ。

3◆　『我々はなぜ我々だけなのか』

川端裕人著、海部陽介監修、講談社ブルーバックス B-2037、講談社、2017 年

もともと関心がある分野から 1 冊。

一番おもしろかったのは、ネアンデルタール人と現生人類（ホモ・サピエンス）が交雑していたという研究成果の紹介だ。いままでの説では、ネアンデルタール人と現生人類は混血できないとしていたので、純粋に驚いた。

川端が聞き手となって、研究者に研究内容を尋ねるナショナル・ジオグラフィック日本の企画がある（「研究室」に行ってみた）。インターネットで見ることができるので、時々興味のあるものを見て楽しんでいる。海部さんの研究室にも訪問しているので、興味のある方はそちらもどうぞ。

https://natgeo.nikkeibp.co.jp/nng/article/20130529/352348/

● 上田昌文

1◆『フードトラップ　食品に仕掛けられた至福の罠』

マイケル・モス 著、本間徳子 訳、日経 BP 社 2014

環境問題に絡んだ健康リスクの話を人前でする機会が増えている。放射線、大気汚染、電磁波、タバコ、添加物……個別のリスク因子にふれるまえに、いつも聴衆の皆さんにこう尋ねている。「あなたの健康を一番左右するものって、なんだと思いますか？」―じつは、総体的にみると、かなり大きな割合を占めているのは、どうやら食にまつわる諸々らしい、という気が私はしている。そのせいもあって、市民科学研究室ではカードクイズ「食と健康知っておきたい 42 の常識」を作ったり、生活習慣病対策ゲーム「ネゴバト」などを開発したりしてきたわけだが、かたや食の嗜好性や常習性がどう生み出されるのかという問題があり、さらに手軽で安価に「（そこそこの）美味しさ」を生む加工技術の浸透という問題があり、またさらに消費者にはほぼ何のメリットもないものの食卓に上がってはや 20 年目を迎えた遺伝子組換え食品の問題があり……で、食の問題を構成している要素はじつに多様だ。ではあるものの、それらがどう絡んで、健康リスクとして効いてきているのかをなんとか解きほぐして把握したいと思ってはいる。

ヒトが美味しいと感じる基本となる「味」の構成は、「甘み」「塩＋油」「ダシ」の 3 つだだと考えてきた私は、『フードトラップ』が「糖分」（第一章）、「脂肪分」（第二章）、「塩」（第三章）を「なくてはならない美味しさ」として消費者に刷り込むために、巨大企業がどう熾烈な開発と実験を繰り返し、巧妙な宣伝を練り上げて、今に至っているかが克明に描かれているのを読んで、さもありなん、の感を今更ながらに強くした。500 ページの大冊だが、

一気に読んでしまえるのは、まさに、自分のこれまでの「美味しさ」の嗜好の感覚と経験が、企業によって巧妙に誘導されてきたことが次々と裏付けられていくのをたどることになるからで、その「身につまされた」感は半端ではない。

2018 年に読んだ関連書として『怖い中国食品　不気味なアメリカ食品』（奥野修司＋徳山大樹 著、講談社文庫 2017）と『タネと内臓　有機野菜と腸内細菌が日本を変える』（吉田太郎 著、築地書館 2018）を挙げる。前者は、タイトルは多少扇状的だが、中身は緻密な取材であり、これを読めば、食に関しては原則「安かろう＝危なかろう」が成り立ってしまっている状況にあることが痛感される。後者は、今「農業・食・健康」のつながりで何が一番重要で危機的と言えるのかを、オルタナティブの世界的動向を紹介しながら、端的に示している。自分の「食」をとおして、農業やグローバル経済のあり方を変えるには、そして健康を確保していくためは、何をなすべきかの手がかりが詰まった本だと思う。

2◆ 幸田露伴『一国の首都 他一篇』（岩波文庫 1993）

「日本で今一番不足しているものは？」と聞かれたら、あなたは何と答えるだろう？　私ならいろいろ迷った末に、「都市計画」を挙げるだろう、という気がする。100 年の計をもって、景観を保存し、暮らしの基盤を固め、コミュニティのつながりを守る―むろん自然の恵みや防災や公衆衛生や物流なども視野に入れて……という事業は誰もが関心を持つはずのものでありながら、多くの人が手を携えない限りなし得ない仕事であり、何より長期的展望に立った思い切った政治的決断がいるだろうから、先見の明のある政治家のリーダーシップが求められるだろう。日本のいたるところに見られる都市計画の不在の原因は、裏返せば、刹那的な利害にしか目が行かない政治の貧しさに帰着するのだろうか。

文学者があたり前のごとく警世の書を著し、世直し・世作りを論じる―そのような趨勢は絶えて久しいように思えるが、幸田露伴のこの都市計画への提言は、江戸を知り、江戸を愛した人々の存在を知る露伴が、東京を愛してもいない明治政府の為政者たちがすすめる都市化を痛烈に批判するものだ。文語文だがその文章力にひかれて一気に読み切ってしまうだろう。東京在住の長きに及ぶ方々にとっては、耳慣れた・見慣れた土地のかつての姿に言及されるのを感慨深く受け止めることにもなるだろう。現在から見れば偏りや見落としもあるとはいえ、これだけの博識で、都市のあり方の全般を論じられる文学者、いや学者が、今はたしてどれだけいるのだろうか？

▶補足：言語表現の力をつける確かな方法の一つは、「遠すぎず近すぎない」昔の散文を読み解くこと、音読することだ、と私は考えている。事実内容はなんとか今の現実と重ねて理解できるし、今の口語からは遠いがかろうじてその言語的障壁を乗り越えることができる、という点で明治大正期の一流の作家・思想家の散文が最適だと思われる（「にごりえ」や「舞姫」のような文語に相当するが、小説ではなく論旨をきちんと辿れる論説がいい）。100 年前 200 年前の表現の読み解きをとおして、今に通じる生き方考え方を汲み取っていく作業だ。諭吉、兆民、露伴、あるいはもっと時代が下って内村鑑三などなど。なかでも露

伴は恐ろしいばかりの語彙力で圧倒されるし、随筆も博物学的考証が豊富で面白い。

3◆ ラジオ番組を予約録音するための無料ソフト「どがらじ」

私はこのところずっとラジオの可能性に注目している。それもあって、自分の趣味や勉学に生かすことも狙って、ラジオの番組のあれこれを聴くことが多い（「ながら」はできない質なので、後述するように、録音したものを再生して集中して聴く）。

思えば私がクラシック音楽に慣れ親しんでいき、今もなおそれ楽しむことが習慣化しているのは、まさしくラジオのおかげだと言える。高校時代から NHKFM の音楽放送番組を録音してきたし、今は衛星デジタル音楽放送の「ミュージックバード」が主になっているが、それでも NHKFM の「ビバ！合唱」「現代の音楽」「ベストオブクラシック」「クラシックの迷宮」などの番組で気になる曲・演奏家・作曲家が登場するものは欠かさず録音して聴いている。録音媒体こそ、カセットテープ、MD、PM3、と変わってきたが、楽しみ方は少しも変わっていない。ラジオはそれに加えて、何と言っても「FM シアター」のラジオドラマがある。中学生の頃から聴き始めてたのだが、何年もの間、土曜日の夜にオンエアされるのを心待ちにしてラジオにスイッチを入れて耳を傾けるのが楽しくてならなかった。テレビのドラマには一向に関心が湧かないのに、ラジオだといまだにワクワクするのはなぜなのだろう……。

さて、ごく最近に使い始めたこの「どがらじ」というソフトは、とにかく非常に簡単に予約設定ができファイルの管理もとてもやりやすくて、大変感心している。NHK のラジオの語学番組は、ウェブで提示されている学習コーナーと合わせて利用すると、びっくりするくらい効果的に学べるようになっていると思うが、そうした番組を録音するのにももってこいだ。ぜひ一度お試しあれ。

▶補足：ハーディの詩による歌曲のことを少し。フィンジとアイアランドと聞いても、かなりのクラシック音楽好きでないとピンとこないかもしれない。いずれも英国の 20 世紀の音楽家だが、英国の音楽家ではディーリアスとブリッジを好んできた私には、最近偶然に読む機会のあったトマス・ハーディの詩に作曲された作品があると知り、購入して聴き始めている。CD を紹介するのはどうか……、と思っていたところ、幸い次の動画が YouTube で聴くことができるので、1 曲ずつだけになるが、それを紹介しておこう。

・ジェラルド・フィンジ《ある若者の訓戒》

https://www.youtube.com/watch?time_continue=37&v=afsOiumD7ZY
・Five Songs to Poems by Thomas Hardy: I. Beckon to me to come · John Ireland
https://www.youtube.com/watch?v=JFNCl5WCHVE
ちなみに、英国の作家で私が最も好きなのはトマス・ハーディで、『ダーバヴィル家のテス』『日陰者ジュード』以外にも読み応えのある小説が多いことも言っておきたい。『ジュード』で巻き起こってしまった誤解に満ちた酷評に嫌気がさして、以後小説の筆を折り、詩の創作に専念したハーディ。最初の詩集の出版はなんと 58 歳の時で、以来 30 余年の間に 8 冊の詩集を出している。それらを 1 冊に収めた『Thomas Hardy: The Complete Poems』(J. Gibson 編集、Palgrave Macmillan2001、全 1003 ページ）を、森松健介氏の訳業を手がかりに、原詩を読み、ネットで朗読があるものはそれを聴き、CD などで歌曲になっているものはそれを聴き……という具合にして、ゆっくりと味わっている。

▶再度の補足

この「おすすめ 3 作品」で白井基夫さんが挙げてくださった「クラ懇」、心から楽しめる集いになっている。クラシック音楽好きでそのすばらしい語り手の皆さんに出会わせてくださったことに感謝しないではおられない。その「クラ懇」の第 2 回は「ピアニスト」だったが、そこでも触れた、日本人女性ピアニストたちの数々の高水準の業績の一端を紹介しておきたい。私が最も注目するのは、一人の作曲家のピアノ音楽作品を全集的に録音していく仕事だ。

シューマン作品集（伊藤恵）、ショパン作品集（高橋多佳子）、スクリャービンのソナタ全集（小山美稚恵）、ドビュッシーの作品全集（小川典子）、ベートーヴェンのソナタ全集（児玉麻里）、シューベルト作品集（田部京子）。ここに、最近の田部京子のベートーヴェンのピアノ・ソナタ第 30,31,32 番、小山実稚恵のバッハ「ゴールドベルク変奏曲」、原田英代のシューベルト「さすらい人幻想曲」など、児玉桃のメシアン「鳥のカタログ」、そしてかなり前の録音だが、ピアノ音楽演奏の金字塔的レベルに達していると思える内田光子のドビュッシー「練習曲集」を加えれば（※）、私が繰り返して聴く日本人女性ピアニストの愛聴盤がほぼ固まる。

※以前私が「市民科学研究室メーリングリスト」で「死ぬほどおもしろ」と言って紹介した、内田光子の次の動画もこの曲に関するもの（日本語字幕が付いています）。

https://www.youtube.com/watch?v=TA1Pn_pv4Y8

https://www.youtube.com/watch?v=lQ3DxAHmnHc

私はこの「練習曲集」があらゆるピアノ音楽のなかで一番好きで、大昔ですが、弾けもしないのに（非常に難しい部分が多い……)、曲の秘密を探ろうと何時間も譜面をみながら鍵盤をいじっていたことが何回もあった。

なお、最近知って今注目している古いピアニストに、原智恵子がいる。2018 年に読んだ『原智恵子 伝説のピアニスト』（ベスト新書 2001）とうい本がちょっと衝撃で、この人こそ国際的ピアニストの名にふさわしい人の筆頭ではないか、どうしてもっと知られていないの

か……と考えさせられた。夫君であり、往年の大チェリストであったガスパール・カサドの録音をボックス物で手に入れたので、少しずつ聴きながら、このピアニストのことを考えている。

以上、このような拙い文章でも、ピアノ音楽の豊かな世界を一人でも多くの方に親しみをもっていただけるのに役立つのなら、本当に幸いです。